

LE JEÛNE SEC encore plus puissant !

Conçu en Russie et de plus en plus populaire aux États-Unis, le jeûne sec consiste à s'abstenir simultanément de toute nourriture et de liquide. Il procure les mêmes effets que le jeûne hydrique (lequel autorise l'eau ou les tisanes) mais il en accélère l'action détoxifiante et en décuple la puissance thérapeutique. C'est en tout cas ce que soutiennent ceux qui l'expérimentent et en vérifient les bienfaits. Remontant aux sources russes et décrivant cette forme de jeûne comme une « véritable méthode de réhabilitation de l'organisme », voici un article permettant de la découvrir et de la pratiquer sans risques.

ARTICLE N° 137

Par Pauline Contat, naturopathe-énergéticienne

Le jeûne sec consiste à s'abstenir de nourriture et de liquide sur une période déterminée, afin de permettre à notre organisme de se régénérer. Si nous entendons beaucoup parler de mono-diète aux fruits, de jeûne à l'eau et de jeûne intermittent, le sujet du jeûne sec reste plutôt dans l'ombre. Or ses différents intérêts thérapeutiques et l'expérimentation de son efficacité nous invitent à nous intéresser de plus près à cette pratique spécifique.

Les pionniers russes

Pour aborder le sujet du jeûne sec, il s'avère important de présenter quelques figures illustres qui ont participé à la diffusion des connaissances sur celui-ci, mais surtout à son expérimentation pratique auprès de patients malades. À la fin du XIX^e siècle en Russie, le professeur **Viktor Vasilevic Pašutin** et son équipe ont réalisé de nombreuses études scientifiques sur le jeûne sec en l'expérimentant sur des animaux. Un ensemble de mécanismes physiologiques bénéfiques ont été démontrés. En premier lieu, ce sont les tissus pathologiques et altérés qui sont consommés durant le jeûne. Ce sont d'abord les anciennes cellules malades, les tissus abîmés, qui vont s'autolyser, c'est-à-dire se détruire par leurs propres enzymes et sans agent extérieur. Ensuite, il est important de comprendre que les organes et tissus perdent du poids en fonction de leur importance vitale. Ainsi, les tissus s'autolyseront dans l'ordre croissant de leur utilité. Au cours de ce processus, les tissus sains, non seulement n'en souffrent pas, mais en bénéficient, car ils se renouvellent. En somme, la force de vie oriente l'autolyse des tissus en fonction de leur état de santé et de leur importance vitale.

Au-delà de la compréhension des mécanismes physiologiques du jeûne sec, ce sont des études théoriques et des expérimentations qui ont permis de mettre en exergue son efficacité sur les **maladies mentales**. Dans les années 60-90, le docteur **Jurij Nikolaev**, médecin militaire, joua un rôle décisif dans la diffusion du jeûne thérapeutique, à la fois humide et sec. Sa thèse de doctorat porta sur l'application du jeûne dans le traitement de la schizophrénie. Puis il introduisit le jeûne thérapeutique dans la pratique psychiatrique, tout en travaillant au ministère de l'Institut de la santé de l'URSS. Il diffusa également cette pratique depuis la chaire de psychiatrie de l'institut médical de Rostov puis de Moscou. Il créa ainsi une véritable école de psychiatres et de thérapeutes qualifiés qui ont réussi à ouvrir des départements de jeûne spécialisés dans de nombreux hôpitaux urbains et régionaux.

Son travail démontra les propriétés thérapeutiques du jeûne dans les maladies psychiatriques. Au-delà, sa méthode permit la guérison de

près de 7000 malades en 20 ans, car si ses patients étaient atteints de maladies psychiatriques en majorité, il accompagna également des personnes ayant d'autres troubles tels que les dermatites, l'obésité, les néphrites, l'hypertension ou encore les accidents vasculaires cérébraux. Enfin, c'est **Pr L.A.Ščennikov**, biologiste et expert en médecine non traditionnelle, naturopathe et guérisseur, qui a offert la plus grande contribution au développement de la méthode de jeûne sec thérapeutique pendant ces trente dernières années. Bien connu en Russie et au-delà de ses frontières, il a mis au point une "Méthode de réhabilitation de l'organisme" qui consiste notamment en l'abstention thérapeutique des liquides et des aliments.

Le jeûne sec est la méthode de détoxification la plus puissante de toutes les thérapies existant actuellement, à la lumière des travaux et de la longue expérience du **Dr Sergey Ivanovich Filonov**. Ce médecin russe a supervisé des milliers de jeûnes secs (parfois jusqu'à 14 jours) durant ses 35 années de pratique, dans les montagnes de l'Altai, et plus largement en Russie, où les cures de jeûne sont très pratiquées.

Jeûne sec ou jeûne humide ?

Voici les mécanismes du jeûne sec tels que les décrit le Dr Filonov :

« La déshydratation engendre une concurrence entre les cellules saines et les organismes pathogènes pour l'eau. C'est un véritable scénario de loi du plus fort. L'inflammation ne peut subsister sans eau. Un environnement humide est idéal pour la prolifération des bactéries pathogènes, virus et vers – la pénurie d'eau est aussi dévastatrice que le feu pour eux. Tous les tissus morts ou en état de décomposition vont être expulsés du corps. Un jeûne à l'eau fait la même chose, mais cela prend beaucoup plus de temps pour accomplir cet objectif.

En quoi consiste l'inflammation ? Les tissus se gonflent d'eau là où l'infection a lieu. Les microbes et bactéries pathogènes adorent les milieux humides. Le jeûne sec élimine l'inflammation de la même manière qu'un marais se débarrasse des moustiques et autres insectes lorsqu'il s'assèche. Les microbes sont immédiatement détruits. Le manque d'eau est un nettoyage à sec qui est désastreux pour les ennemis du corps, pernicieux pour les bactéries pathogènes. »

Quels sont donc les avantages d'un jeûne sec par rapport à un jeûne hydrique, ce dernier paraissant plus facile à faire ? Lors des premiers jeûnes hydriques, nous pouvons avoir tendance à boire beaucoup pour s'occuper, se remplir, compenser l'absence de nourriture et calmer la sensation de faim. Or, si nous buvons trop durant le jeûne hydrique, nous forçons les reins à travailler. Si nous avons très vite les urines claires, cela prouve

que les reins fonctionnent trop. En effet, dans les périodes où nous nous alimentons et nous buvons quotidiennement, au réveil, les urines sont foncées car justement nous n'avons pas bu pendant la nuit et le travail d'élimination a pu se faire.

Contrairement à ce que nous pouvons croire, jeûner sans eau n'est pas plus difficile que jeûner à l'eau sur une courte période, c'est-à-dire sur 1 ou 2 jours. En supprimant la charge de la gestion de l'eau externe, notre organisme aura plus d'énergie pour déclencher plus rapidement toutes les réactions de détoxination et détoxication.

Ce qui est intéressant dans le jeûne sec, c'est le gain de temps dans les processus d'élimination et d'auto-guérison. 1 jour de jeûne sec équivaut à 3 jours de jeûne à l'eau. Et au-delà de cinq jours de jeûne sec, 1 jour de jeûne sec correspond à 5 jours de jeûne à l'eau.

Ainsi, il permet à des personnes ayant moins de temps à consacrer à une longue cure de jeûne, de bénéficier des avantages d'un jeûne humide long et ce, sur une plus courte période. **Le jeûne sec est donc un jeûne hydrique accéléré.**

Dans le jeûne sec, la crise d'acidose se produit plus rapidement, nous pouvons avoir une haleine cétonique en un jour seulement, au lieu de plusieurs jours durant un jeûne humide. La cétose et la restauration interne sont atteints en 24h, au lieu de 3 jours pour un jeûne humide. Les corps cétoniques sont produits plus vite, et en tant que carburants du cerveau, ils sont intéressants car ils ont des effets neuro-protecteurs. On constate également une augmentation du facteur neurotrophique ou

En supprimant la charge de la gestion de l'eau externe, notre organisme aura plus d'énergie pour déclencher plus rapidement toutes les réactions de détoxination et détoxication.

Brain-Derived Neurotrophic Factor, aussi connu sous le nom de BDNF. En d'autres termes, la création de nouveaux réseaux neuronaux est accélérée, en parallèle d'une autophagie des réseaux neuronaux en déliquescence et ce, en quelques heures. L'action anti-inflammatoire, via l'augmentation de la sécrétion de cortisol est également indéniable. De plus, on observe un effet immuno-modulateur qui perdure après le jeûne, une normalisation du taux de glycémie et de cholestérol, une baisse du diabète et une reminéralisation.

Nous aurons également une plus grande sensation de chaleur en jeûne sec car le métabolisme est plus élevé. En attestent les états de frilosité et de fatigue qui sont amoindris. En l'expérimentant, la plupart des personnes se sentent mieux. Il y a comme un four thermonucléaire dans les cellules, et avec le jeûne sec, les toxines sont alors brûlées dans leurs propres chambres de combustion. L'avantage principal du jeûne sec sur le jeûne humide est en matière d'infectiologie. Il permet au corps de guérir plus vite et plus facilement des maladies infectieuses, car les bactéries, parasites et virus ne peuvent pas survivre dans des milieux cellulaires asséchés. De plus, le jeûne sec stimule nos cellules souches car le corps détruit sa propre graisse qui contient des cellules souches et ce, jusqu'à un âge avancé de la vie. Ces cellules aident les organes, les tissus et les os à l'auto-guérison. Il s'agit donc d'un moyen naturel et efficace pour stimuler nos cellules souches.

Quel pourrait être le principal frein à l'expérimentation du jeûne sec ?

Avant de l'expérimenter, nous croyons tous qu'au-delà de trois jours sans eau, nous nous dirigeons vers la mort. Nous avons été conditionnés par les croyances sociétales en ce sens, sans avoir l'idée de remettre en cause ce principe. Or, une multiplicité de personnes ayant fait plusieurs fois l'expérience de jeûne sec au-delà de trois jours, prouvent que non seulement elles ne meurent pas, mais qu'elles continuent d'uriner et ce plusieurs jours après. Pour expliquer ce phénomène, il suffit de comprendre à quel point le corps humain est capable d'utiliser différents systèmes d'adaptation et de survie. Hormis quelques cas spécifiques contre-indiqués évoqués ci-après, le seul ennemi du jeûne sec semble être la peur,

les doutes et toutes les croyances limitantes qui nous habitent.

Les mécanismes vertueux

Nettoyage lymphatique et rénal

En l'absence d'eau extérieure, notre organisme va se tourner vers ses réserves internes d'eau, notamment le liquide lymphatique qui concentre une grande part des déchets qui nous encombrant.

Autrement dit, lorsque vous jeûnez à sec, vous déclenchez un nettoyage accéléré de votre système lymphatique. On peut le constater après 24 heures de jeûne sec, en voyant notre urine plus opaque et chargée de sédiments. Une étude allemande a d'ailleurs montré qu'un jeûne sec de 5 jours avait conduit à une amélioration notable des fonctions rénales des participants. Pour plus d'informations, l'étude se trouve dans les sources, en dernière section de l'article.

Brûlage des graisses accéléré

D'une manière générale, le corps va chercher l'eau dans la décomposition de tous les tissus superflus, notamment les graisses corporelles. En jeûne sec, la fonte des graisses est privilégiée et la destruction des muscles retardée, car l'organisme réduit l'utilisation des protéines au strict minimum.

Plus généralement, l'abstinence d'eau et de nourriture durant 5 à 10 jours permet :

- de stimuler les processus de guérison en augmentant la résistance du corps grâce à une stimulation de l'immunité ;
- de supprimer les douleurs (rôle anti-inflammatoire) et les maladies chroniques ;
- de détoxiner et détoxifier l'organisme (métaux lourds, polluants), indispensable à un soulagement physique et psychique ;
- d'améliorer et de restaurer les processus de régénération et de réparation des organes et des tissus, avec un rajeunissement de la peau après 2 mois et un rajeunissement de l'organisme en général ;
- une prévention générale et une prévention spécifique d'éventuels désordres métaboliques ;
- de réguler le métabolisme cellulaire et donc le poids (excès de poids ou maigreur) ;
- de lutter contre les dépendances à la nourriture, l'alcool, le tabac ;
- de retrouver un potentiel vital et mental ;
- d'accélérer la réparation des tissus après des blessures graves ;
- d'améliorer le fonctionnement du système musculo-squelettique (ostéoporose, arthrite...);
- d'agir en prévention ou en curatif contre toutes infections (virale, parasitaire ou bactérienne). C'est idéal en cas de maladie de Lyme chronique, bien que l'expérience de M. Deladoey montre que dans des cas lourds, 2 à 3 cures sont nécessaires pour avoir un très bon résultat pérenne ;
- un nettoyage psycho-émotionnel (clarification des pensées, aide à prendre conscience de soi, apprendre à mieux se connaître, dépassement des peurs).

Oui au jeûne sec. Mais pour qui ?

Le jeûne sec est vivement conseillé pour sortir de différentes maladies dont la chronicité paraît bien ancrée, malgré les tentatives de traitements naturels. Mais pour quelles maladies le jeûne sec est-il conseillé ? Selon le Dr Filonov, le jeûne sec est vivement indiqué dans les cas de maladies :

- broncho-pulmonaires : asthme, amygdalite, sinusite, rhumes, apnée du sommeil, acouphènes...
- du tractus gastro-intestinal : dysbiose, gastrites, diarrhée-constipation, ulcère, hémorroïdes...
- gynécologiques : kyste, fibrome, endométriose, menstruations douloureuses, mastopathie
- du système musculo-squelettique : polyarthrite, ostéoporose, tendinite, goutte, rhumatisme



- neurologiques : névralgie, migraine, conséquences de lésions cérébrales traumatiques
- urologiques : pyélonéphrite, cystite, adénome prostatique
- auto-immunes : maladie de Crohn, arthrite, fibromyalgie
- de la peau : urticaire, eczéma
- du système cardiovasculaire : hypertension, angine de poitrine, varices
- du système lymphatique : parodontose, herpès, candidose, verrues, mycoses, perte de cheveux...

Et encore, la liste n'est pas exhaustive.

Comment se pratique-t-il ?

Déroulement type d'un jeûne sec de 3 jours

1. Pour commencer, le jeûne sec peut s'étendre jusqu'à 36 h, afin de permettre un nettoyage partiel des toxines.
2. De 36 heures à 3 jours, le système immunitaire est stimulé. Au niveau psychologique, peurs et angoisses sont dépassées, notamment par la compréhension des mécanismes de votre organisme.
3. C'est après le 3^e jour que le corps commence à se nettoyer et à s'autolyser. Le processus d'auto-régénération et d'auto-guérison commence. Le corps élimine les cellules inutiles et pathologiques et laisse les plus saines et les plus fortes se diviser et se multiplier. Il existe une mise à jour, un rajeunissement du corps, de manière naturelle, sans stimulation artificielle. La purification du sang et de la lymphe se fait également de manière tout à fait naturelle.

Durée idéale

Une période de 5 à 10 jours de jeûne à sec est idéale. Les périodes de jeûne sec doivent être effectuées uniquement dans un lieu propre et avec un encadrement formé au jeûne sec, mais surtout avec des accompagnateurs de jeûne ayant eux-mêmes jeûné plusieurs fois sur de longues périodes, pour comprendre la nette différence avec le jeûne humide. En effet, l'encadrement est d'autant plus nécessaire que surviennent entre le 3^e et 4^e jour des crises d'élimination et de grosses douleurs, entre le 7^e et le 9^e jour une deuxième crise d'élimination et enfin, après le 12^e jour, une troisième crise.

Cure de jeûne en groupe

Le **Dr Sergey Ivanovich Filonov** affirme qu'une personne peut tout supporter à partir du moment où elle sait pourquoi elle le fait et comment cela fonctionne, d'où l'importance de bien comprendre les mécanismes du jeûne sec et de son intérêt, afin d'y parvenir et d'en tirer tous les bénéfices. Dès lors, tenter une expérience de cure de jeûne sec en

étant accompagné par un professionnel peut être très intéressant, car il vous donnera accès à la compréhension des mécanismes et donc à une meilleure acceptation des symptômes et des crises d'élimination. La réalisation d'un jeûne sec en groupe est également un très bon levier de motivation et de détermination. Le groupe, par le soutien qu'il apporte, permet de « tenir bon » et de s'entraider. **Michel Deladoey**, naturopathe et énergéticien suisse depuis 2007, documenté sur les travaux scientifiques et expériences pratiques en jeûne sec, a réalisé des essais sur différents patients atteints de diverses pathologies dans le cadre de groupes qu'il encadre, et il a obtenu des résultats très intéressants. Ayant suivi de près les travaux du spécialiste russe du jeûne sec, à savoir le Dr Filonov, dans sa clinique de l'Altai russe et lors de retraites en Europe, il collabore actuellement avec lui lors de retraites de jeûne sec en Suisse. Tous deux proposent un encadrement sérieux afin de vous guider et vous soutenir dans le processus. Pour en savoir plus sur les encadrants et les prochaines dates de cures de jeûne sec : <https://www.jeunesec.com/>

Précautions et contre-indications

L'accompagnement est d'autant plus nécessaire que le jeûneur peut rencontrer quelques difficultés durant une cure de jeûne sec effectuée pour la première fois, en solitaire et mal conduite. Les problèmes peuvent survenir lorsque le jeûne sec est effectué sans préparation, sans reprise alimentaire correcte, sans réelle compréhension de ce qui se passe durant le jeûne. Il est par exemple dangereux de jeûner à sec dans une ville, car l'absorption de l'air est à son maximum et nous risquons alors un empoisonnement. Il est également

L'encadrement est d'autant plus nécessaire que surviennent entre le 3^e et 4^e jour des crises d'élimination et de grosses douleurs, entre le 7^e et le 9^e jour une deuxième crise d'élimination et enfin, après le 12^e jour, une troisième crise.

nécessaire d'effectuer une préparation psychologique et physique avant le début du jeûne sec d'une semaine, notamment avec des purges. Dans le jeûne sec, la montée en température est rapide, les cellules agissent comme un mini-four et l'autophagie est multipliée par 15 par rapport à un jeûne humide. De plus, il y a un phénomène d'hémoglyciase en jeûne sec, c'est-à-dire un épaississement du sang qui peut entraîner des troubles de la circulation sanguine. L'accompagnement psycho-émotionnel paraît indispensable car beaucoup de tensions et de nœuds se libèrent et au-delà, un nettoyage des différents corps énergétiques est réalisé, ce qui peut être déstabilisant. La période de reprise alimentaire appelle également à la vigilance car en temps normal, nous avons 8 litres de sucs digestifs. Avec le jeûne sec, ces sucs s'assèchent. Ainsi, à la reprise après 7 jours de jeûne sec, il est important de boire 2 à 3 litres d'eau selon une méthodologie spécifique du jeûne sec. L'expérience du personnel encadrant est ainsi très précieuse pour réussir le processus, tant en amont de la cure que pendant le jeûne sec et au-delà.

Quelqu'un de trop affaibli peut-il tout de même le faire ?

Il sera nécessaire de le remonter en énergie et de le préparer à l'aide de jeûnes secs courts et de purges.

Quelles sont les contre-indications existantes ?

- tumeurs malignes et hémoblastose (stades III à IV, en particulier après l'utilisation de la chimiothérapie)
- tuberculose pulmonaire active et d'autres organes
- thyrotoxicose et autres maladies endocriniennes
- l'hépatite aiguë et chronique active, ainsi que la cirrhose du foie
- maladies inflammatoires purulentes de la cavité respiratoire et abdominale
- insuffisance de circulation sanguine de II et III degré
- violations persistantes du rythme cardiaque et de la conduction
- carence sévère de poids corporel

➔ suite interview



- thrombophlébite et thrombose
- maladies du système cardiovasculaire : hypertension artérielle de stade I et II / dystonie neurocirculatoire de type hypertonique / athérosclérose des vaisseaux sanguins période de grossesse et d'allaitement
- l'âge de petite enfance (jusqu'à sept ans) et sénile (plus de 80 ans)
- l'incapacité du patient à se soigner indépendamment
- la peur du jeûne.

Au-delà, chaque cas est particulier et seul le praticien de santé formé au jeûne sera à même d'identifier les possibilités de pouvoir effectuer un jeûne sec de longue durée.

Le jeûne sec semble être une approche thérapeutique très efficace, notamment dans le cas des maladies inflammatoires et auto-immunes, si fréquentes à notre époque. Au-delà, son efficacité paraît indéniable pour améliorer la fertilité, les performances sportives et renforcer l'immunité générale. L'idéal, pour entretenir une santé optimale, serait un jour de jeûne sec par semaine et de temps à autre, faire une cure de trois jours. Les peurs et l'appréhension de ce type de pratique peuvent être mieux gérées en étant accompagné, notamment par des spécialistes ayant l'habitude de pratiquer le jeûne sec. ■

EN SAVOIR PLUS

Sites web des spécialistes en jeûne sec

- **Docteur FILONOV**: <http://filonov.net/>
- **Michel Deladoey – Naturopathe et énergéticien**: <https://www.jeunesec.com/> - www.naturopathie-deladoey.ch

Entretiens – Témoignages

- Témoignage de Michel Deladoey, Naturopathe, qui se soigne de la maladie de Lyme avec le jeûne sec et les bains d'eau de mer glacée - 2019 - <https://www.youtube.com/watch?v=xsSEme3F8Dc>
- **Le Jeûne Sec Thérapeutique** – Entretien du Dr Sergei Filonov & de Michel Deladoey, naturopathe – 2 avril 2020 - https://www.youtube.com/watch?time_continue=468&v=9SlazewLBCI&feature=emb_logo
- **Les précautions en jeûne sec** - Entretien du Dr Sergei Filonov & de Michel Deladoey, naturopathe – 10 avril 2020 - <https://www.youtube.com/watch?v=xfTK69Ji4f4>

Articles scientifiques et article de synthèse

- **Sélection d'études scientifiques sur le jeûne sec** : <https://www.jeunesec.com/etudes-scientifiques.html>
- **Étude allemande sur le jeûne sec, en anglais** : <https://www.karger.com/Article/Pdf/357718>
- **Le tissu adipeux abrite des cellules-souches (2001)** : <https://www.rtf.fr/tissu-graisseux-serait-source-importante-cellules-souches/article>

Preuves supplémentaires issues des recherches de STRANSKY et al (2012) et BANYARD et al (2015)

plus j'aurai la capacité de reconnaître que je me suis trompé, plus je serai à même de développer ce qui, à terme, sera crédible, reconnu, utile. Essayons !

À l'issue de votre livre, que répondez-vous à la question de départ : d'où vient qu'une personne guérisse et qu'une autre non ?

Ce que l'on peut dire, c'est que la composante psychologique est un moteur puissant de la guérison. Outre l'espérance, la foi ou la ferveur, il y a aussi la plasticité imaginative – cette capacité à se représenter son corps et son fonctionnement, la possibilité de travailler les soins à partir des images mentales de son corps. Sans oublier l'empathie, cette capacité à ressentir ses émotions et celles des autres. Il y a également la confiance en son médecin et dans les soins qu'il propose. Dans cette confiance, la richesse affective de la relation interindividuelle est capitale. Les soins dépersonnalisés, distribués à la chaîne par des personnels interchangeable, retranchés derrière des écrans, ont des capacités thérapeutiques réduites. Jamais une machine, ni un programme informatique, ne sera en mesure de stimuler l'empathie qui agit comme un amplificateur de guérison. Un point sur lequel on peut agir, c'est développer l'aptitude du médecin à valoriser les capacités propres du patient, ses capacités à s'auto-soigner, à centrer sa pensée sur une préoccupation de soi réconciliée avec son corps et avec son monde. La guérison est un acte de réconciliation.

Vous pointez d'ailleurs du doigt cette médecine contemporaine qui ne tient pas assez compte des aléas émotionnels...

Je vais vous partager le cas émouvant d'une jeune femme accidentée, paraplégique depuis plusieurs années. Son handicap la confine à domicile, et elle glisse lentement dans une profonde dépression, finissant par rester au lit. On en est réduit à prescrire des traitements antidépresseurs et des ateliers thérapeutiques en hôpital de jour. Puis, miracle, elle fait une rencontre amoureuse... En quelques heures, son état se transforme. Elle est toujours en fauteuil roulant, mais elle sourit, elle est jolie et a envie de vivre. Je vous partage cette histoire, car la médecine contemporaine s'épuise à faire disparaître les aléas émotionnels qui perturbent sa capacité à mesurer ses résultats. Mais ces aléas émotionnels, comme les aléas cognitifs que sont la superstition, l'effet placebo ou l'autosuggestion, sont de formidables agents thérapeutiques qu'il vaut mieux stimuler que chercher à réduire. C'est à la portée de tout le monde ! Pour guérir, il faut se convaincre que des mécanismes puissants sont à l'œuvre. À cette fin, on peut conseiller de s'imprégner des récits de guérisons, miraculeuses ou non, que les soins soient profanes ou sacrés. Pour conclure, je dirais que guérir, c'est être animé d'une invincible espérance que l'existence nous apporte la vitalité qui nous répare de jour en jour. ■

⁽²⁾ Le terme « Takotsubo » (« piège à poulpe » en japonais) renvoie à la forme rappelant une amphore, de la cavité ventriculaire gauche, déformée et ballonnée, chez les patients souffrant de cette cardiomyopathie.

⁽³⁾ Pour aller plus loin sur le syndrome mental du confinement, retrouvez Patrick Clervoy sur www.odilejacob.fr (Idées pour aujourd'hui et pour demain).

CARNET PRATIQUE

⁽¹⁾ **Les pouvoirs de l'esprit sur le corps**, Patrick CLERVOY (Odile Jacob, 2018). Pour aller plus loin, épinglons aussi **Le syndrome de Lazare. Traumatisme psychique et destinée** (Albin Michel, 2017) et la bande dessinée, co-écrite avec Samuel FIGUÏÈRE, **Au bord du monde. Journal d'un médecin militaire en Afghanistan** (Steinkis, 2019).